

みなさんこんにちは、県立生涯学習推進センターメルマガ担当です。

「10年に一度の大寒波襲来」ということもあり、朝が苦手な私にとっては、ますます酷なものとなってきました。

一方、我が家の子どもたちは、寒さ・暑さに関係なく早朝に宿題や読書などを行っています。「朝、やりなさい」と誰から言われたでもなく、何かで教わったわけでもなく、小さい頃から2人とも4時30分～5時頃に起きて、勉強したり本を読んだりしています。

この「朝型勉強（活動）」が、何やらメリットがたくさんあるらしいということで、調べてみましたので、いくつか紹介します。（仕事でもメリットがあるようですが、今回は「勉強」を主に紹介します。）

脳科学者の茂木健一郎氏は、朝目覚めてからの約3時間は「脳のゴールデンタイム」（朝が1日の中で最も脳が活性化されている時間帯）と呼んでいます。また、茂木氏は、1日の脳の働きをハンググライダーに例えています。朝起きた瞬間が飛び立ったときで、そのときが一番高いところを飛んでいて、時間の経過とともに降下していくグライダーは、夕方に向かうにつれて仕事の効率が落ちていくのと同じ。このようなイメージでスケジュールをこなすのが脳科学的にも理にかなっていると言っています。

しかし、朝型勉強が、脳科学的に効率が良いと言われても、「やっぱり早起きはつらい・難しい」という人は多いことでしょう。朝型勉強の最大のハードルは、眠さを克服してきちんと起きることではないでしょうか。

習慣化コンサルタントの古川武士氏は、“起き技”として6つの方法を提案しています。

1. 太陽の光を浴び体温を上げる
2. 低カロリーの缶コーヒーを飲む
3. 熱いシャワーを1分間浴びる
4. 15分の掃除・片付けて軽く体を動かす
5. 楽しみを用意しておく（お気に入りの朝食、見たい動画など）
6. テンションが上がる音楽をかける

ちなみに、先述の茂木氏も朝の日光浴を習慣にしているようで、「なぜ私が起きたらすぐにコンビニまで行くのかというと、戸外の太陽の光を浴びるためです」と言っています。

起き技はすべて実践する必要はなく、できるものを複数組み合わせるだけで充分だそうです。

また、途中で挫折しないように、最初は15分勉強など短い時間から始めて少しずつ伸ばしていくようにしましょう。（長女は、起きてすぐSnow Manやなにわ男子の歌を聴いています。）

（参照：<https://shuchi.php.co.jp/the21/detail/3360>）

時間帯ごとに適した勉強内容があることを知っておくことも大切です。単語を覚えるなど単純な記憶作業は記憶が定着する夜に行うほうが向いているそうです。

朝は計算問題を解いたり、文章を書いたり、テキストや本などを読んで興味がある分野の知識を深めたりするのに向いています。朝を暗記の時間に費やしていた人は、勉強内容を変えてみると成果がアップするかもしれません。

（参照：<https://allabout.co.jp/gm/gc/405314/>）

勉強場所も大切で、朝型勉強では大きな窓があるリビングなど日光浴も効率的にできる場所で勉強すると良いでしょう。場所を変えて勉強することは、脳に適度な刺激を与えて良い影響をもたらします。それは「エピソード記憶」というもので、経験と周囲の環境がリンクすることで残る記憶を指します。たとえば、「国語の問題を解いていたら、窓から大きな雲が見えた」「英語のテキストを読んでいたら、数羽の白鳥が飛んで行った」といったものです。

場所の記憶は鮮烈に残るので、上手に活用してみてください。（長男は、自分の部屋・リビング・ベランダなど、しょっちゅう勉強場所が変わっています。）

（参照：<https://president.jp/articles/-/15382?page=1>）

今回は我が家の子ども達の日常から「朝型勉強」のメリットについて紹介しました。受験勉強を頑張っている皆さんの参考になればと思います。

自分の勉強に適した時間帯・やり方など、人それぞれあるかと思います。朝型・夜型どちらが正しいということはありませんので、自分のタイプにあった方法で、入試当日までの期間を有効に使い、頑張ってください。

☆子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行・文責】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】<https://manabinet.pref.iwate.jp/hp/>

【Twitter】<https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★